

Dušan Chromý

ŠPECIÁLNY KONDIČNÝ TRÉNING

Tréning CS4 – PRÍŤAH

(Popis tréningu pre nevidiacich)

Základný príťahový pohyb rúk, pri ktorom sa využíva prevažne svalstvo chrbta, ramien a rúk

1. Krok – expander row = príťah expanderu ukotveného k objektu s využitím prevažne veľkého chrbtového svalu, trapézov a medzilopatkových svalov ku hrudníku
2. Krok – príťah jednoručnej činky alebo kettlebellu v predklone s využitím prevažne veľkého chrbtového svalu, trapézov a medzilopatkových svalov ku hrudníku
3. Krok – príťah veľkej činky v predklone ku hrudníku s dotykom činky s hrudnou kosťou
4. Krok – ring row = príťah hrudníku ku kruhom s oporou nôh o zem
5. Krok – príťah ku hrazde (podhmatom, nadhmatom) z visu a kontaktom brady/ hrudníka s hrazdou a využitím prevažne veľkého chrbtového svalu, trapézov a medzilopatkových svalov